

教員の声

## 「健康的な生活の基礎」を担当して

教育地域科学部 人間文化講座 三上 肇

共通教育と留学生あるいは共通教育と市民というテーマで原稿を依頼されました。私が担当している共通教育の科目では、「健康的な生活の基礎」（教養教育・副専攻科目A群第2分野）が市民開放講座の一科目になっていますので、この授業の紹介と市民の方が授業に参加することについて感じていることを述べてみたいと思います。

「健康的な生活の基礎」は、副専攻制を取り入れた共通教育の改変と共に新たに開講された科目です。私と戎教員（教育地域科学部 人間文化講座 教授）のオムニバス形式で、私が前半を担当しています。戎先生は健康科学の専門家ですから健康関連の授業を行うことはまだしも、健康理論とは縁遠いスポーツの運動理論に携わっていて、他人に自慢できる健康的な生活を送っているわけでもない私などが、健康に関する科目を担当するとなったときは違和感を覚えたものでした。幸いにもスポーツトレーニングとの関連で教わったヨーガやリラクセーションを中心に据えた演習を行うということで、多少なりとも気持ちが楽になったように記憶しています。

ヨーガは元来がインドを発祥とする宗教なのですが、授業ではヨーガの宗教性には一切ふれることはできませんし、私の理解もそこまで達してはいません。手軽にできるヨーガの体操と呼吸法、リラクセーションが主な内容です。ヨーガの体操もリラクセーションも呼吸に合わせて身体を意図的にゆるめていくことが基本ですが、身体力を抜くことはそれほど簡単ではないようです。最初は、仰向けに寝て、目を閉じ、深い呼吸にあわせて身体力を抜くことに時間をかけます。そして、その力の抜きをゆっくりとした動きの中でも意識してできるようにしていきます。深くゆったりとした呼吸に合わせて身体を動かし、ゆっくりとした動きとともに身体力を抜いていく、これを繰り返す行くと、心身がすっきりし、ストレスの解消にもなります。受講生にはヨーガの体操やリラクセーションをわずかの時間でも毎日行うことを勧めています。継続して行った場合には予期せぬ効果も現れています。最終日のレポート兼筆記試験では、寝つきや目覚めが良くなった、体調が良くなった、食欲が出

てきた、身体が柔らかくなってきた、身体が軽くなったということ以外に、声が腹から出るようになった（合唱部の学生）、便秘が良くなった、生活のリズムができたという感想もありました。

さて、この授業にこれまで毎年1～2名の市民の方が受講してきました。開放科目のどの授業でも同じでしょうが、市民の方が参加すると幾分か授業の雰囲気は変わります。それは市民の方が熱心に説明を聞いたり、積極的に質問したり、一生懸命に取り組む受講態度が大きな要因なのだと感じています。それに刺激されてか、あるいは学外者にあまりだらしのない態度は見せられないという思いからなのか、学生はあまり私語もせずじまじめに授業に参加しています。私も学生と同じで、市民の方が受講しているとだらしなかった授業はできないという意識が働いているのも事実です。また、ときには市民の方が学生たちに様々な情報を伝達する教師役になることもあります。休憩中に、以前に罹った病気のこと、それによって健康の大切さを痛感したという話に数人の学生が興味深く聞き入っている様子は印象的でした。私が健康について語るより何倍も学生には響いているようでした。その方に授業の感想を聞いたところ、「若い学生さんたちと一緒に勉強するのは楽しく、一生懸命取り組みます。授業に来るのが嬉しくて、若くなったような気がしています。」ということでした。

5月の共通教育委員会で市民開放講座の参加人数は減少傾向にあるという報告がありました。今年度の「健康的な生活の基礎」でも初めて市民の方の受講はありません。これまで多くの年代の方々が受講してきましたが、今振り返ってみても、受講生の域をでることはありませんでした。それは私自身が市民の方を学外からのお客様としか思っていなかったからです。市民の方の授業参加が多方面に影響を与えているなら、その参加の仕方を見直しても良いかもしれません。市民の方の授業への関わり方によって、プラスの影響がさらに大きくなるような授業のやり方を変えてみる必要があると感じています。